

明愛東頭長者中心

欣賞與感恩

為什麼的們要學會欣賞與感恩?欣賞與感恩究竟可以為我們帶來什麼好處?

「感恩」這個字是源於拉丁文 **Gratia** 與 **Gratus**，兩者的意思是「好處」及「愉快」。

心理學家 **Emmons** 與 **McCullough** (2003)指出若然培養感恩之心，對我們的心理、身體及人際關係上均有所裨益。

心理上：能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

身體上：感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

人際關係上：能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。

「感恩」是一種好的態度，當我們時時用欣賞的眼光看待自己，看待別人，在生活中欣賞大自然的美，面對任何狀況都容易滿足，也就自然培養出感恩之心。

相反，一個不懂感恩、貪得無厭的人，就像《漁夫和金魚的故事》中的老婆婆一樣，給她金銀還怨恨沒有得到珠寶，封她侯爵還怨恨沒封公爵，這種人雖然身居豪富權貴之位仍感到不滿足，自然不會開心了。

換言之，只要我們多留意身邊的人與事，多從欣賞的角度，學會珍惜，就會少抱怨。所以懂得欣賞，學會感恩，便可找到快樂的泉源，祝願各位每天都開心快樂!

資料來源: https://www.bstwlmc.edu.hk/02800160213102_371/wp-content/uploads/2016/01/gratitude.pdf

會員通訊
12-1月
2020-21

 **開放時間**
上午 9:00 至下午 5:30


 **中心地址**

黃大仙東頭邨榮東樓
10 - 16 號地下
黃大仙東頭邨偉東樓
13 - 16 號地下
黃大仙東頭邨裕東樓
7 號地下

 **中心電話**
2716 1098

 **中心傳真**
2718 8159

 **中心電郵**
sett@caritassws.org.hk

 **出版日期**
2020 年 12 月

 **出版數量**
400 本

Whatsapp:
9734 9495 

免費
取閱

香港明愛
安老服務網頁



 facebook



督印人：崔允然

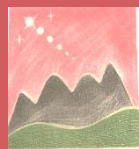
編輯工作小組：周偉基、陳綺秋、莫巧如、戴展輝、劉嘉如、
吳美欣、林燕婷、尹詠朗、歐陽寶敏

護老者活動

12-1月

受疫情影響，
部份活動將會使用
Whatsapp/
Google meet
視像進行

「粉」色心情小組



日期:12月11、15、21及22日
時間:上午10:00-11:30
費用:10元(物資材料)
對象:特別有需要護老者

內容:透過和諧粉彩讓護老者放鬆心情和分享個人感受。

名額:4名

查詢:戴先生

護老者認知障礙症講座



日期:12月17日(星期四)
時間:上午10:30-11:30
費用:免費
對象:中心護老者優先

內容:由護士講解認知障礙症特徵及照顧技巧方式。

名額:10名(線上)

查詢:戴先生

護老電玩體驗日



日期:12月10日(星期四)
時間:上午10:30/下午2:30
費用:免費
對象:護老者優先

內容:體驗SWITCH遊戲,讓護老者放鬆心情

名額:8名(分時段進行,每時段2人)

查詢:林姑娘

護老者講座-走得好



日期:12月28日(星期一)
時間:上午9:30-11:00
費用:免費
對象:中心護老者優先

內容:老人學會講員介紹晚期照顧的情況,如舒緩治療、平安紙、預設醫療指示等。

名額:20名

查詢:莫姑娘

護老者中風及照顧講座



日期:1月28日(星期四)
時間:下午15:00-16:00
費用:免費
對象:中心護老者優先

內容:由護士講解中風後照顧技巧和支援技巧。

名額:10名(線上)

查詢:戴先生

護老者講座-認識眼科疾病



日期:1月15日(星期五)
時間:上午9:30-11:00
費用:免費
對象:中心護老者優先

內容:老人學會講員介紹青光眼、白內障及黃斑病變的處理及照顧。

名額:20名

查詢:莫姑娘

e 健樂活動推介

受疫情影響，以下活動將會使用 **Google meet** 視像或視乎情況以**實體**進行。

e 健樂 – 減壓伸展瑜珈

日期：12月2、9、16、
23、30日 (逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30

內容：學習身心放鬆瑜珈運動

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂 – 身心靈減壓瑜珈

日期：1月6、13、20、27日
(逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30

內容：學習身心放鬆瑜珈運動

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂 – 徒手毛巾操運動

日期：1月4、11、18、25日
(逢星期一)

時間：上午 10:00-11:00

內容：學習徒手及毛巾操

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂 – 健身彈力棒運動

日期：1月6、13、20、27日
(逢星期三)

時間：上午 10:00-11:00

內容：學習健身彈力棒運動

對象：e 健樂會員

名額：6人 (免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂活動

e 健樂 – 智友快樂椅子舞 I

日期：12月8、15、22、29日 (逢星期三)

時間：上午 10:00-11:00

內容：學習椅子舞，活動延遲腦退化

對象：e 健樂會員

名額：6人 (免費) 查詢：尹姑娘



健康活動推介

芬蘭木柱同樂日

日期：12月3日、1月21日 (逢星期四)

時間：下午 2:30-3:45

地點：榮東樓活動室

內容：與會員一起同玩芬蘭木柱

名額：6人 (免費) 查詢：尹姑娘



e 健樂 – 賽馬會健康成效評估

日期：1月4、7日 (逢星期一、四)

時間：上午 10:00-下午 5:00 (分時段進行)

內容：以問卷形式，評估長者健康狀況

對象：e 健樂會員

名額：50人 (免費)

查詢：尹姑娘



健康講座 – 認知障礙知多 D

日期：12月8日 (星期二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：榮東樓活動室

內容：認識認知障礙成因及治療

對象：中心會員

名額：15人 (免費) 查詢：尹姑娘



社康活動

受疫情影響，
以下部份活動有機會使用
whatsapp 視像進行

愛要及時剪髮服務

日期：12月4日

時間：上午 9:30-11:30

地點：榮東樓活動室

內容：由愛要及時義工隊提供剪髮服務。

查詢：吳姑娘



聖誕小裝飾

日期：12月16日(三)

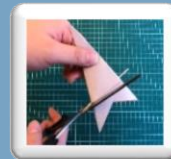
時間：下午 2:30-3:30

名額：4-6人

費用：免費

內容：製作聖誕小裝飾佈置家居。

查詢：吳姑娘



古靈精怪星期五

日期：12月11日(五)

1月29日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

費用：全免

內容：古靈精怪、給你驚喜。

查詢：吳姑娘



歡樂拾趣

日期：12月18日(五)

1月11日(一)

時間：下午 2:30

地點：榮東樓活動室

費用：全免

內容：讓有經驗「魔力橋」的會員齊齊練習。



喜樂時光

日期：12月30日(三)及

1月27日(三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

內容：唱詩歌、做運動、講述聖經故事



看得到的快樂

日期：1月15日(五)

時間：上午 9:45-10:45

地點：榮東樓活動室

費用：全免

內容：欣賞及學習不同國家的快樂元素。

查詢：吳姑娘



早前在花墟運動場舉辦「2020年九龍區賣物會」，因疫情關係取消。現改於中心舉行小型義賣，請大家繼續支持明愛!

眼睛看地球

日期：1月29日(五)

時間：上午 9:45-10:45

地點：榮東樓活動室

費用：全免

內容：欣賞地球另一端的生活趣事。

查詢：吳姑娘



教育服務推介

因應疫情狀況，活動或以視像形式進

快樂學種植

日期：12月30日、1月20日
(星期三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：榮東樓活動室

內容：基本植物護理、種植技巧

名額：6人

費用：每節\$5 查詢：林姑娘

鉤織初學班

日期：12月3、10、17日
(星期四，共3堂)

時間：上午 10:30-12:00

地點：榮東樓活動室

內容：學習鉤織小圍巾

名額：4人

費用：\$5 查詢：林姑娘

手機視像

日期：12月9日(星期三)

時間：下午 2:30-3:15

地點：榮東樓活動室

內容：學習用手機與人視像

名額：6人(免費)

查詢：林姑娘

認識智能電話操作

日期：12月16日(星期三)

時間：下午 2:30-3:15

地點：榮東樓活動室

內容：認識智能電話的基本操作和設定

名額：6人(免費)

查詢：林姑娘

齊用 Whatsapp

日期：12月23日(星期三)

時間：下午 2:30-3:15

地點：榮東樓活動室

內容：學習使用 Whatsapp

名額：6人(免費)

查詢：林姑娘

手機搵美食

日期：12月30日(星期三)

時間：下午 2:30-3:15

地點：榮東樓活動室

內容：學習用手機尋找餐廳美食

名額：6人(免費)

查詢：林姑娘

黃大仙區地區活動



「知」情「識趣伴您行」- 認知障礙症家庭支援計劃

照顧者系列的短片放映會 日期：2021年1月16日(六) 時間：下午(代定) 查詢：劉姑娘

地點：香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心 黃大仙正德街103號 黃大仙中心南館平台 PG 號

內容：藉著影片認識照顧者的心路歷程，了解他們如何克服困難，以及分享其中照顧的心得



黃大仙區14間長者鄰舍中心 | 社會福利署 Social Welfare Department | 社會福利署黃大仙及西貢區福利辦事處 顧問機構 | 黃大仙區議會 資助

黃大仙區2020 推廣長者健康運動 之「安心老友記」

透過一系列團體自我、關愛家人及鄰舍的活動，改善身心健康，增強抗逆能力，增進與家人及鄰舍的關係，提升人際技巧，讓長者更關注健康，再探新的可能性，重獲社區正面關係及包容，締造更共融的社區。

- 1 「舒心」關係評估** (2020年11月 NOV) 邀請在區內長者進行關係評估，評估長者需要。
- 2 「清心」逆境智慧講座** (2020年11月至12月 NOV-DEC) 由專職講者分享於逆境中的抗壓情緒、心理、身體健康等知識，提供「愛、笑、哭」方法，學懂平衡健康生活方式。
- 3 「愛心」溝通力工作坊** (2020年11月至2021年1月 NOV-JAN) 讓參加者學習人際溝通技巧，促進良好人際關係。
- 4 「關心」探訪** (2020年11月至2021年1月 NOV-JAN) 邀請已受訓的義工，探訪長者，分享「愛、笑、哭」方法，再探新的可能性，改善人際關係及增進助人助己精神。
- 5 「和心」增進關係活動** (2020年11月至2021年1月 NOV-JAN) 透過增進關係活動實踐關愛及共融，提升社區和諧。
- 6 安心和樂社區教育活動** 讓社區人士更關注健康溝通模式的必要性，締造更共融的社區。

查詢及聯絡 秘書處電話: 23221293 或向各鄰舍中心查詢

九龍城浸信會長者鄰舍中心 2304-6343(樂富)/2322-1293(圓形)	香港互助會豐舒耆英老人中心 2755-4846	基督教安老會新蒲崗長者鄰舍中心 2242-3713	齊色園主辦可頤耆英鄰舍中心 2327-0822
竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心 2758-0606	香港得教聯合會佛教正行長者鄰舍中心 2325-2122/2321-1421	救世軍竹園綜合服務竹園長者中心 2320-8032	齊色園主辦可頤耆英鄰舍中心 2718-7171
竹園區神召會慈鳳長者鄰舍中心 2320-1303	香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心 2351-6896	瑪理會黃大仙堂耆樂所(竹園) 2326-5271	
明愛東頭長者中心 2716-1098	香港路德會社會服務處路德會梁顯長者中心 2327-6514	齊色園主辦可平耆英鄰舍中心 2348-7472	

各位，地區計劃「安心老友記」已正式推出，請留意宣傳！

SQS 服務質素標準

明愛東頭長者中心 服務質質標準介紹



標準 8 法律責任：服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9 安全的環境：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

認知障礙症服務

招募

第四期 (2020年10月 - 2021年1月)

智友營 A



支援服務

日期：逢星期一及三
時間：上午 10:00 - 11:00 及 下午 3:00-4:00
地點：榮東樓
對象：本中心會員
內容：工作人員透過運動、桌上遊戲、平板電腦，提升參加者體能、智力、社交能力等日常功能。
查詢：劉姑娘、李姑娘、曾先生

認知友善分享會

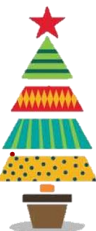
日期：12月17日、1月12日
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：偉東樓活動室
內容：認識認知障礙症、了解患者需要及相關照顧技巧
名額：6人 (免費)
查詢：周先生

第四期 (2020年10月 - 2021年1月)

智友營 B 平板

支援服務

日期：逢星期一及三
時間：上午 10:00 - 11:00 及 下午 3:00-4:00
地點：偉東樓
對象：本中心會員
內容：工作人員透過桌上遊戲、平板電腦提升參加者智力、社交能力等。
查詢：曾先生、李姑娘



資訊科技學習服務

VR 看世界

日期：12月 逢星期一及三
時間：下午 4:30 - 5:00
地點：榮東樓活動室
內容：使用 VR 眼鏡、觀賞世界風景
名額：3人 (免費)
查詢：曾先生
*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。

第四期 (2020年10月 - 2021年1月)

美圖秀秀 A 組 B 組

資料科技

日期：A 組 12月3日、12月10日
B 組 12月15日、12月22日
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：偉東樓
內容：學習用手機美化圖
名額：6人 (免費)
查詢：曾先生、林姑娘
*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。

GOOGLE 看世界

日期：12月8日、12月29日
時間：下午 4:30 - 5:00
地點：榮東樓活動室
內容：學習用 GOOGLE 地圖
名額：4人 (免費)
查詢：曾先生
*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。

明愛東頭長者中心

地址：九龍黃大仙東頭邨榮東樓 10-16 號地下

電話：2716 1098 傳真：2718 8159

如對本中心服務有任何意見，
我們願意聆聽你們的聲音，
懇請填妥以下便條，交回中心
或致電 2716 1098 與我們聯
絡，多謝！

姓名：_____

電話：_____

中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	公眾假期
上午 9:00 至 下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	×



中心交通資料：

- (1) 樂富港鐵站 B 出口乘搭 39M 專線小巴於東頭邨道的柏東樓外下車，步行約 1 分鐘
- (2) 九巴 1、9、5C、3B、21 號可抵達東頭邨